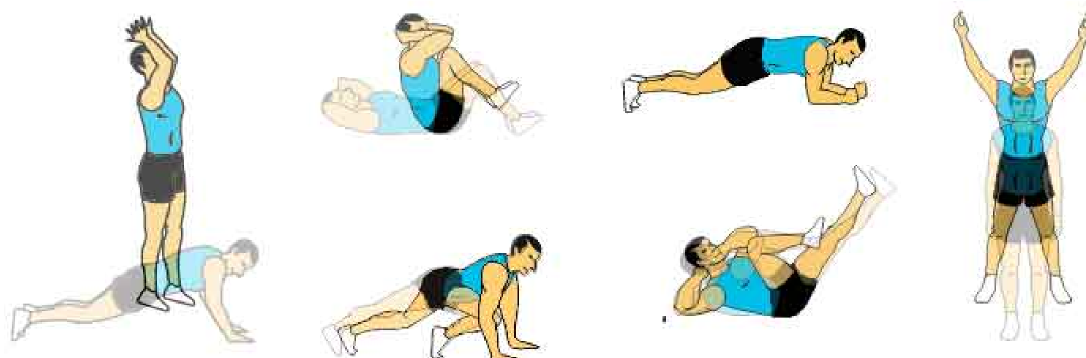
Programme pour perdre du poids: 12 exercices Fitness pour bien maigrir et une alimentation allégée

Comment perdre du poids durablement? Une perte de poids spectaculaire due à des privations excessives est souvent de courte durée. Faire des exercices de fitness pour maigrir et s'alimenter rationnellement est un programme nettement préférable à un jeûne strict pour perdre du poids et ne pas le reprendre. Paradoxalement **jeuner** est une mauvaise solution pour **maigrir vite et bien**. Une réduction calorique importante et brutale a un effet à court terme; il est certes possible, sans sport, de **perdre 5 kilos en 2 semaines** mais une telle diète agit trop peu sur les principales causes du surplus de graisse. Ces causes sont l'absence d'un **programme d'exercices Fitness quotidiens** et un mauvais comportement alimentaire privant l'organisme de nutriments essentiels.



Perdre 5 kilos en 2 semaines en mangeant très peu

Essayer de perdre 5 kilos en 2 semaines en suivant un sévère régime pour maigrir vite est paradoxalement la première étape vers une prise de poids! C'est l'occasion de s'apercevoir que les diètes font engraisser et non maigrir. Cette affirmation peut surprendre mais, à long terme, c'est bien ce qui se produit. La solution de jeuner pour perdre du poids rapidement est une fausse bonne idée. Il est certes possible de perdre 5 kilos en 2 semaines mais plus la diète qui a permis d'atteindre cet objectif est sévère, plus la perte de poids est le résultat d'une perte d'eau durant les premiers jours et de masse musculaire et plus le risque de regrossir ensuite est augmenté !



Un régime alimentaire sévère déclenche une perte de poids éphémère

Par exemple, si après un programme d'amaigrissement sévère de 2 semaines vous avez vite perdu vos 5 kilos, il est fort probable que cette perte de poids express sera le résultat de la disparition de 3,5 kilos de muscle et d'eau pour seulement 1,5 kilos de graisse. La raison est que pour le corps, cette réduction drastique de l'apport alimentaire est une menace; celui-ci réagit en épargnant les graisses qui sont les réserves et en brûlant du tissu musculaire. Une fois votre diète de 2 semaines terminée, vous retournez à vos bonnes vieilles habitudes alimentaires et vous reprenez tout aussi vite vos 5 kilos... sous forme de graisse. C'est pour cette raison que ce cycle diète - reprise de poids - diète appelé **effet yo-yo** contribue, à long terme, à augmenter votre adiposité. En outre, en ayant moins de masse musculaire le corps brûle moins de calories au repos; le **métabolisme de base** baisse. Ce changement dans la composition corporelle prédispose à l'obésité. Se muscler est essentiel pour augmenter le métabolisme de repos et donc pour maigrir.

Jeuner pour vite perdre du poids est une très mauvaise solution prise dans l'urgence; ce n'est pas un bon programme Minceur à long terme.

Solution pour maigrir: du sport modéré, une alimentation maîtrisée

Pour **perdre du poids** et garder un poids santé la bonne méthode consiste à suivre le programme Minceur gratuit qui suit:

1. un programme d'exercices physiques modérés, composé en majeure partie d'exercices faciles de fitness si vous commencez le sport, par exemple notre **programme sportif de course à pied pour débutant** alternant marche et jogging en **endurance fondamentale** ou notre **programme de musculation avec exercices au poids de corps**
2. un programme de **modification progressive de l'alimentation** et non une diète.



Courir facilite la perte de poids durablement

Cette solution entraîne une perte de poids durable car elle permet:

1. de brûler des calories,
2. de se muscler mais de ne pas prendre de volume,
3. d'empêcher le corps de réduire la quantité de calories qu'il brûle au repos car c'est la réaction naturelle de l'organisme en cas de réduction trop importante de l'apport alimentaire,
4. d'être sûr que le poids perdu est de la graisse et non du muscle ou de l'eau comme le provoque de manière rapide mais provisoire la transpiration due par exemple au port durant l'activité physique d'une **ceinture de sudation**

Réduction de la balance calorique

Vous avez calculé votre **poids idéal** et vous en avez conclu que vous devez réduire votre poids actuel de 5 kilos. Votre plan d'action pourrait être de faire de l'entraînement musculaire et cardio-vasculaire en endurance 3 fois par semaine et de manger un fruit au lieu d'une pâtisserie comme dessert au souper. Ainsi, vous réduirez votre balance calorique totale, les aliments que vous mangez moins les calories que vous dépensez, de 500 calories par jour. Si vous adoptez ce comportement 5 jours sur 7, vous serez en mesure de perdre 0.750 kilo en 2 semaines (3500 calories = 0.5 kilo de graisse). Vous

pourrez donc perdre 5 kilos en 3 mois et demi environ. C'est un peu plus long qu'une diète miracle, mais au moins la perte de poids n'est qu'une perte de graisse; vous n'avez pas à changer vos habitudes de vie de façon radicale, la sensation de faim est moins forte et il est plus facile de conserver votre nouveau poids à long terme. Grignoter une **pomme** au lieu d'un dessert et quelques exercices de fitness sont les seuls changements dans votre mode de vie. Si vous appréciez vraiment les gâteaux pensez au **pain d'épice**; c'est le seul gâteau à ne pas contenir de lipides mais uniquement des glucides.

Cette approche alimentaire associée à une activation cardio-vasculaire est la 4° des **7 principales méthodes pour mincir** établies par entraînement-sportif.fr. C'est **le premier pas** réellement positif amorcé pour acquérir un poids de forme; le renoncement et les restrictions des régimes sont remplacés par un engagement et des décisions clairement assumées.

Vous pouvez vous inspirer du **programme Fitness de 12 exercices** du chapitre suivant pour vos exercices pour maigrir ou du **programme Corde-Squat** si vous avez une corde à sauter et ... un manche à balai.

Une des conséquences de ce qui précède est que si vous voulez avoir perdu vos 5 kilos avant l'été il faut démarrer ce programme au mieux au début du mois de mars. Plus vous attendrez et plus vous serez tenté par un régime express de perte de poids dont les effets, ne vous y trompez pas, seront de très courte durée.

4 programmes gratuits pour perdre du poids

1. **12 exercices pour maigrir**
2. **Programme Corde+Squat**
3. **Perdre du poids sur les cuisses pour les femmes**
4. **Perdre du poids sur les hanches pour les hommes**

Les Programmes **1** et **2** vous permettront de perdre 5 kilos en 3 mois, sur tout le corps si vous prenez soin de réduire aussi la **balance calorique**. Les programmes **3** et **4** affineront votre silhouette au niveau des **cuisses** pour le 1 et des **hanches** pour le 2.

Programme Musculation 1 : 12 exercices sans matériel

Ce **programme complet de musculation en circuit-training** augmente la tonicité et ne provoque pas de prise de volume musculaire, c'est donc en particulier un bon programme musculation pour femme. Il permet de perdre de la masse grasse, de gagner de la masse maigre et d'augmenter ainsi le métabolisme basal. Il ne requiert aucun matériel; il peut être suivi chez soi et ne nécessite aucune connaissance sportive préalable.



12 exercices de fitness au poids de corps en circuit-training dont 2 gainages pour un ventre plat

Programme Musculation 2 : Corde-Squat

Pour maigrir on peut suivre un programme alternant **saut à la corde et overhead squat**, un exercice au poids de corps.



Saut et flexion alternés pour brûler des calories

Programme musculation femme 3 : Perdre du poids sur les cuisses

Vous êtes une femme et vous souhaitez **maigrir des cuisses** ? Votre désir est largement partagé car, chez les femmes, la graisse a une fâcheuse tendance à se fixer sur cette partie du corps. Pour vous il faut suivre le **programme musculation pour femme** décrit ci-dessus et ajouter une tonification des jambes par des exercices de musculation explosive pour éviter de **prendre du volume musculaire**.

Lire l'article complet: **Comment perdre des cuisses**

Programme musculation homme 4 : Perdre du poids sur les hanches

Pour **maigrir des hanches** et perdre les poignées d'amour, ce qui est plutôt le soucis des hommes, il faut encore une fois faire un régime hypocalorique et des exercices aérobiques et ajouter une musculation des **abdominaux transverses** et non des grand droits.

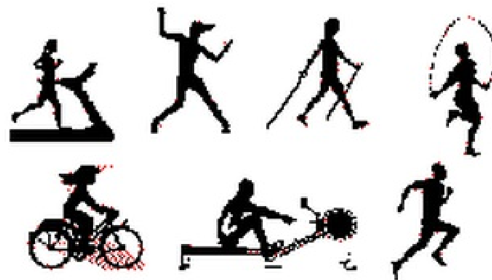
Lire l'article complet: **Comment maigrir des hanches**

Le programme idéal associe alimentation, jogging, musculation et plaisir

En résumé, que ce soit pour **perdre du ventre**, des **cuisses** ou des **hanches** la meilleure méthode pour bien maigrir localement et maintenir un poids de forme est de combiner:

1. un programme de modification du comportement alimentaire
2. un programme d'exercices à intensité modérée si l'on est débutant sportif mais plutôt à allure rapide ou en **fractionné** et, si possible, **à jeun** si on est un sportif confirmé
3. une **musculation au poids de corps ou avec des charges légères** pour se tonifier sans prendre de volume.

Objectivement le meilleur programme sportif pour maigrir pour homme et femme est la **course à pied** car courir sollicite les 2 tiers des muscles du corps humain mais il y a bien d'autres **sports pour brûler des calories**. C'est avant tout le plaisir à pratiquer qui doit guider votre choix.



*Le meilleur sport pour perdre des kilos est celui que l'on pratique avec **plaisir***

Entrainement-sportif.fr
Comment maigrir
Musculation
Programmes
Nutrition
Course à pied
Régime Sportif
Blessures
Préparation physique
Bien-être